



### Házi feladat:

A számozott gyakorlatok között van hasizom-erősítő, hátizom-erősítő, lábtorna, gerincmobilizáló/átmozgató –tekergető/.

Válasszatok 3 gyakorlat típust és ahhoz **alsósok** 2 feladatot/képet/, **felsősök** 3 feladatot keressetek hozzá.

Pl.: választottatok a hasizom-erősítő: 1, 6 gyakorlatok

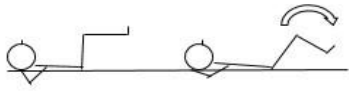
lábtorna : ?, ? gyakorlatok

mobilizáló : ?,? gyakorlatok

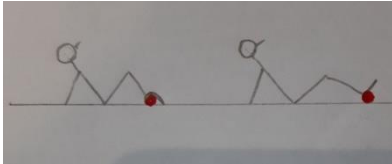
Elég a számokat odaírni!

Május 20.-ig kérném szépen vissza küldeni a leckét!

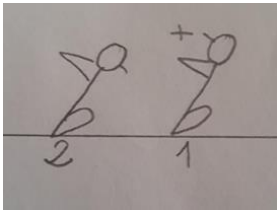
## Gyakorlatok amiből válogass!



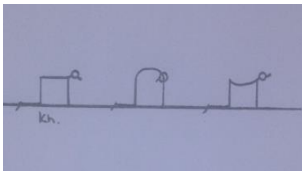
1. érint a talaj lábujjal, hajlítva vissza



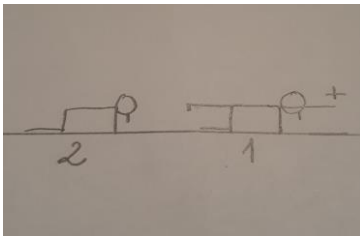
2. talp alatt labda gurigatás



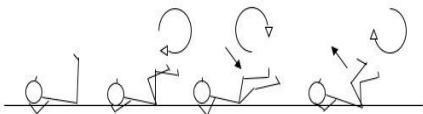
3. törzsdöntés közben fordítás



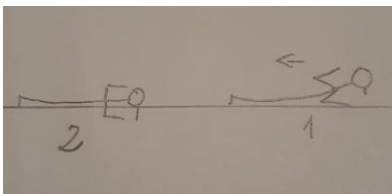
4. domborítás – homorítás



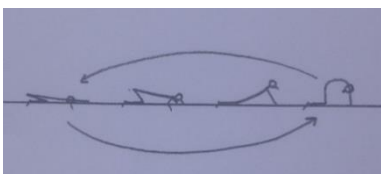
5. ellentétes kar- láb nyújtás



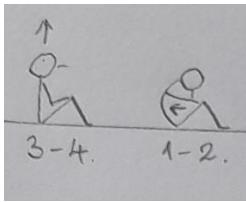
6. biciklizés



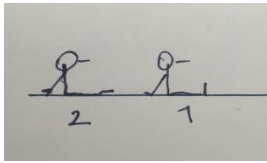
7. könyökhúzás törzsemeléssel



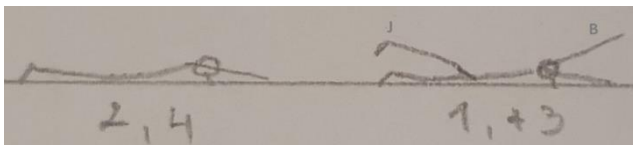
8. törzshullám



9. domborítás – nyújtózás



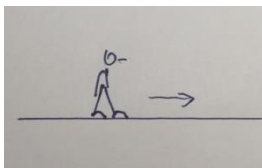
10. spicc – pipa



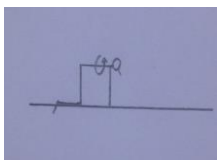
11. ellentétes kar – láb emelés



12. törzsemelés fordítással



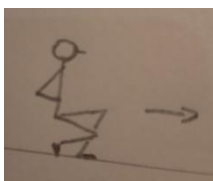
13. karmolva járás



14. oldalirányú „gerinckörzés”



15. hasprés



16. guggoló járás

